



ANGEREICHERTE SAUCE – REIS CASIMIR

Zutaten

- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 900 ml Kokosmilch
- 2 grosse Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 60 g Currypulver
- 1 EL Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- 10 ML = ca. 170 g Moltein PLUS Neutral

Tip: Es können auch fertige Saucen oder Conveniencefood Currysauce mit Moltein PLUS angereichert werden.

Ergibt ca.
1 Liter,
10 Portionen



Zubereitung

Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch im Topf auf mittlerer Hitze anrösten. Currypulver und Tomatenpüree dazugeben, umrühren und Kokosmilch hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5-10 Minuten abkühlen lassen (auf Esstemperatur) und Moltein unterrühren.

Am besten schmeckt die Sauce zu Reis und angebratenem Poulet. Zur Dekoration klassisch eine Dose eingelegte Früchte verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Energie: 333 kcal
 Protein: 9 g
 Fett: 29 g
 Kohlenhydrate: 17 g